

# ヘルスメイト中央研修会

～郷土料理や郷土の食材を次世代に伝えよう～

令和6年8月  
香美市食生活改善推進協議会

## 1、田舎風五目ずし～郷土の食文化や味を残そう～

材料 4 人分			
米	2 合	【具の煮汁】 だし汁（椎茸の戻し汁を 含む） 150 ml 砂糖 大さじ 2 しょうゆ 大さじ 1	
にんじん	40 g		
ごぼう	40 g		
油揚げ	10 g		
干し椎茸	10 g		
じゃこ（粗みじん切り）	10 g		
しょうが（みじん切り）	20～30 g		【合わせ酢】 ゆず酢 大さじ 2 穀物酢 大さじ 1 砂糖 大さじ 3 塩 小さじ 1
白ごま	大さじ 2		
錦糸卵	1 個分		
すまき	1 本（40 g）		
さやえんどう	5 枚		

野菜は大根、にんじん、キャベツなどを中心にその季節あるもので手に入りやすいものをプラス。じっくり煮込んで野菜のエキスをしっかりとスープに引き出すのがおいしさの秘訣



- ① 人参、ごぼう、油揚げ、水で戻した干し椎茸は、小さく切り、煮汁で煮て、汁気をきっておく。
- ② すまきはいちょう切り、さやえんどうは斜めに小さく切って湯通ししておく。
- ③ 合わせ酢にじゃこしょうがを入れておく。
- ④ 炊けたごはん③、白ごまを入れて混ぜ合わせ、さらに①と②のすまきを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げに錦糸卵、さやえんどうを飾る。

## 2、オクラ丸

材料 6 人分	
オクラ	100 g
パプリカ	20 g
すり身	150 g
木綿豆腐	50 g
卵	1 個分
片栗粉	大さじ 2
酒	大さじ 2
ごま油	適量

- ① すり鉢に水気を切った豆腐をくずし、すり身と卵・片栗粉・酒をよく混ぜ合わせる。
- ② オクラは薄い輪切り、パプリカは5 mm角に切って①に混ぜ合わせる。
- ③ 直径3 cmくらいに平らに整え、フライパンにごま油を熱して焼く。



★「あんぱん」の放送をきっかけにスープで健康づくり★  
～やなせ先生が20年以上飲み続けた～

## 3、特製野菜スープ

材料 4 人分	
大根	2 cm 長さ
大根の葉（あれば）	少々
にんじん	4 cm
キャベツ	大 1 枚
生しいたけ	2 個
さやいんげん	5～10 本
だし汁	6 カップ
昆布	6 cm
かつお節	12 g
塩	小さじ 4/5
酒	大さじ 1
しょうが（すりおろし）	適量

- ① 大根、大根の葉、にんじん、キャベツは粗みじん切りにする。生しいたけは石づきを取って粗みじん切りにする。さやいんげんはへたを落とし、5 mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を加えて弱火にし、30～40分ほどじっくり煮込む。
- ③ 野菜に十分に火が通ったら塩と酒で味を整える。
- ④ 器に盛り、おろししょうがをたっぷり添える。

参考：やなせたかし著 出版：小学館  
「93歳・現役漫画家。病気だらけをいっそ楽しむ50の長寿法」  
98ページより



## 4、甘納豆のみつ豆

材料 4 人分	
粉寒天	2 g
水	300 ml
A	砂糖 75 g
	水 150 ml
甘納豆	30 g
梅酒またはラム酒	大さじ 2

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて沸騰したら弱火で2分ほど加熱し、型に入れて冷やし固める。
- ② ①が固まったら1 cm角に切って器に盛り、好みで器ごと冷やす。
- ③ Aを合わせて一度煮立て、梅酒と甘納豆を加えて冷まし、②にかける。

	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム Δ (mg)	塩分 (g)
1	田舎風五目ずし	397	13.1	92	2.3
2	オクラ丸	92	2.4	58	0.5
3	特製野菜スープ	16	0.6	20	1.0
4	甘納豆のみつ豆	107	0.5	1	0